



**FACULTAD DE CIENCIAS DE LA SALUD  
CARRERA DE NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

**“Cambios en la actividad física y hábitos alimentarios durante  
el confinamiento por COVID-19 en estudiantes de la  
Universidad Científica del Sur”**

Tesis para optar el título profesional de:  
**LICENCIADA EN NUTRICIÓN Y DIETÉTICA**

Presentado por:

Milly Roxana Hinojosa Carmona (0000-0002-1249-7283)

Aracely Laura Jihuaña Galvez (0000-0002-8827-1635)

Asesor:

Víctor Alfonso Mamani Urrutia (0000-0002-5508-0883)

Lima – Perú

2022

**ACTA DE SUSTENTACIÓN DE TESIS**

Lima, 23 de diciembre de 2022.

Los integrantes del Jurado de tesis:

Presidente: MSc. Lorena Maria Saavedra Garcia	<input type="checkbox"/>
Miembro: Lic. Rafael Federico Durán Galdo	
Miembro: MSc. Erika Paola Espinoza Rado	

Se reúnen para evaluar la tesis titulada:

“Cambios en la actividad física y hábitos alimentarios durante el confinamiento por COVID-19 en estudiantes de la Universidad Científica del Sur”

Presentada por el bachiller:

- Milly Roxana Hinostroza Carmona
- Aracely Lura Jihuaña Galvez

Para optar el Título Profesional de Licenciado en Nutrición y Dietética

Asesorado por: MSc. Víctor Alfonso Mamani Urrutia

Luego de haber evaluado el informe final de tesis y evaluado el desempeño del estudiante de la carrera de Nutrición y Dietética en la sustentación, concluyen: de manera unánime ( X ) por mayoría simple ( ) calificar a:

Tesis(es): Milly Roxana Hinostroza Carmona y Aracely Lura Jihuaña Galvez		Nota (en letras): 14 (catorce)	
Aprobado ( X )	Aprobado - Muy buena ( )	Aprobado - Sobresaliente ( )	Desaprobado ( )

Los miembros del jurado firman en señal de conformidad.



**MSc. Lorena Maria Saavedra Garcia**  
Presidente del Jurado



**MSc. Víctor Alfonso Mamani Urrutia**  
Asesor



**Lic. Rafael Federico Durán Galdo**  
Miembro 1



**MSc. Erika Paola Espinoza Rado**  
Miembro 2

T // (511) 610 6738  
informes@cientifica.edu.pe  
cientifica.edu.pe

**ANEXO: FORMATO DE DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD DE CONTENIDO DE INFORME FINAL DE TESIS O TRABAJO DE INVESTIGACIÓN**

**UNIVERSIDAD CIENTÍFICA DEL SUR**

**DECLARACIÓN DE ORIGINALIDAD DE CONTENIDO DE INFORME FINAL DE TESIS / TRABAJO DE INVESTIGACIÓN<sup>1</sup>**

Lima, 1 de marzo del 2023

Señor,  
Percy Manuel Mayta Tristan

**Director General de Investigación, Desarrollo e Innovación  
Universidad Científica del Sur  
Presente. –**

De nuestra consideración,

Yo: Milly Roxana Hinostroza Carmona y Aracely Laura Jihuaña Galvez, estudiante/egresado de la carrera de Nutrición y Dietética de la Universidad Científica del Sur, en conjunto con el asesor de tesis Víctor Alfonso Mamani Urrutia declaramos que este informe final de tesis/trabajo de investigación titulado: "Cambios en la actividad física y hábitos alimentarios durante el confinamiento por COVID-19 en estudiantes de la Universidad Científica del sur", sustentado para obtener el título/grado de Licenciatura es original.

Es decir, no contiene plagio parcial ni total, cuando se utilizó información de fuentes externas se reconoció la autoría mediante la adecuada citación y los resultados obtenidos son producto entero de mi (nuestra) investigación y no han sido falseados ni fabricados. Todo esto en cumplimiento del Código de ética en la investigación, Reglamento del Comité de Integridad Científica, Reglamento de Propiedad Intelectual, Normas y procedimientos de los trabajos de investigación para la obtención de títulos profesionales y grados académicos <sup>2</sup>, que afirmamos conocer en su totalidad.

Por ello, en caso de identificarse alguna situación de plagio, falsificación o fabricación de resultados, nos allanamos al proceso de investigación que establezca la Universidad y las posibles sanciones que pudieran surgir.

Firmamos en conformidad con lo declarado,



**Firma tesista  
DNI: 71554415**



**Firma del asesor de tesis  
DNI: 43441472**



**Firma tesista  
DNI:74466362**

<sup>1</sup> En conformidad con la Resolución del Consejo Directivo N° 084-2022-SUNEDU/CD

<sup>2</sup> Los documentos están en: <https://investigacion.cientifica.edu.pe/reglamentos/>

## INFORME DE REVISIÓN DE ORIGINALIDAD

**Título del documento evaluado.** Cambios en la actividad física y hábitos alimentarios durante el confinamiento por COVID-19 en estudiantes de la Universidad Científica del Sur

**Autores.** Milly Roxana Hinostraza Carmona; Aracely Laura Jihuaña Galvez.

**Mecanismo de revisión de originalidad.** Evaluación con Turnitin (ID 2048764732).

**Resultado de la evaluación.** 8%

**Revisado por.** Magaly Kelly Guerrero Huaracallo.

**Comentarios sobre la revisión.** Filtros usados: excluir fuentes de menos de 12 palabras.

v.2.0. Cambios en la actividad física y hábitos alimentarios

INFORME DE ORIGINALIDAD

8%

INDICE DE SIMILITUD

8%

FUENTES DE INTERNET

4%

PUBLICACIONES

4%

TRABAJOS DEL ESTUDIANTE

FUENTES PRIMARIAS

1

[www.scielo.cl](http://www.scielo.cl)

Fuente de Internet

1%

2

[Submitted to Universidad Científica del Sur](#)

Trabajo del estudiante

1%

3

[revista.nutricion.org](http://revista.nutricion.org)

Fuente de Internet

1%

4

[Submitted to Universidad Privada San Juan Bautista](#)

Trabajo del estudiante

1%

5

[repositorioacademico.upc.edu.pe](http://repositorioacademico.upc.edu.pe)

Fuente de Internet

<1%

6

[Submitted to Universidad Cesar Vallejo](#)

Trabajo del estudiante

<1%

7

[bibliometria.ucm.es](http://bibliometria.ucm.es)

Fuente de Internet

<1%

8

[revista.uan.mx](http://revista.uan.mx)

Fuente de Internet

<1%

9

[bibliotecavirtualoducal.uc.cl](http://bibliotecavirtualoducal.uc.cl)

Fuente de Internet

**DEDICATORIA:**

Para nuestras familias, quienes nos brindaron su apoyo incondicional durante nuestra formación profesional.

**AGRADECIMIENTO:**

A nuestro asesor: Por su apoyo desde el primer día, gracias a su enseñanza, Orientación,  
paciencia y tiempo que nos brindó durante la ejecución de esta tesis.

**Cambios en la actividad física y hábitos alimentarios durante el confinamiento por COVID-19 en estudiantes universitarios de Lima-Perú**

*Changes in physical activity and eating habits during confinement by COVID-19 in university students from Lima-Peru*

Milly Roxana Hinojosa Carmona<sup>1</sup>, <https://orcid.org/0000-0002-1249-7283>

Aracely Laura Jihuaña Galvez<sup>1</sup>, <https://orcid.org/000-0002-8827-1635>

Víctor Mamani-Urrutia<sup>1</sup>, <https://orcid.org/0000-0002-5508-0883>

Rubén Espinoza-Rojas<sup>2</sup>, <https://orcid.org/0000-0002-1459-3711>

1 School of Nutrition and Dietetics, Universidad Científica del Sur, Lima, Perú.

2 Instituto de Investigaciones de Ciencias Biomédicas, Universidad Ricardo Palma, Lima, Perú.

## Resumen

**Fundamentos.** A fines del 2019 en la ciudad Wuhan-China se reportó algunos casos de neumonía, pero de una causa desconocida, enfermedad causada por el virus SARS-CoV-2 ocasionando la pandemia mundial de COVID-19. Por lo cual, el gobierno peruano implementó medidas de distanciamiento social para prevenir la propagación del virus. El objetivo del estudio fue determinar los cambios en el nivel de actividad física y hábitos alimentarios antes y después del confinamiento por COVID-19 en estudiantes de la Facultad de Ciencias de la Salud de la Universidad Científica del Sur. **Métodos.** Se realizó un estudio descriptivo, correlacional, observacional de corte transversal en estudiantes de las carreras Medicina Humana, Enfermería, Farmacia y Bioquímica, Estomatología/Odontología, Nutrición y Dietética, Obstetricia y Psicología de 1er a 6to ciclo académico (n=487). Se utilizaron dos cuestionarios previamente validados en otros estudios, entre los meses de febrero a junio de 2022. **Resultados.** El 68% de los participantes se encontraba entre los 18 a 21 años, y el 69,2% fueron mujeres. Respecto a la actividad física antes de la pandemia el 43,5% de universitarios tenían un nivel de actividad física alta, 20,9% moderada y 35,5% leve o baja y después de la pandemia presentaron 43,1% de actividad física alta, 24% moderada y 32,9% leve o baja. Los hábitos alimentarios de los estudiantes universitarios antes de la pandemia presentaron 51,1% de hábitos alimentarios inadecuados y 48,9% adecuado y después de la pandemia 51,5% de hábitos alimentarios inadecuados y 48,5% adecuados. **Conclusiones.** El periodo de confinamiento por la pandemia COVID-19 en Perú, ha provocado cambios positivos induciendo un mayor consumo de alimentos como la avena, verduras y menestras. Asimismo, se encontró cambios en la frecuencia de actividad física intensa y moderada antes y después de la pandemia.

**Palabras clave:** Hábitos alimentarios; actividad física; Covid-19; universitarios

## Abstract

**Background.** At the end of 2019 in Wuhan-China city some cases of pneumonia were reported, but from an unknown cause, disease caused by SARS-CoV-2 virus causing the global pandemic of COVID-19. Therefore, the Peruvian government implemented social distancing measures to prevent the spread of the virus. The objective of the study was to determine the changes in the level of physical activity and eating habits before and after COVID-19 confinement in students of the Faculty of Health Sciences of the Scientific University of the South. **Methods.** A descriptive, correlational, observational, cross-sectional study was conducted in students of Human Medicine, Nursing, Pharmacy and Biochemistry, Stomatology/Dentistry, Nutrition and Dietetics, Obstetrics and Psychology from 1st to 6th academic cycle (n=487). Two questionnaires previously validated in other studies were used from February to June 2022. **Results.** Sixty-eight percent of the participants were between 18 and 21 years of age, 69.2% of whom were female. Regarding physical activity before the pandemic, 43.5% of university students had a high, 20.9% moderate and 35.5% mild or low level of physical activity, and after the pandemic they had 43.1% high, 24% moderate and 32.9% mild or low physical activity. The eating habits of university students before the pandemic presented 51.1% of inadequate eating habits and 48.9% adequate and after the pandemic 51.5% of inadequate eating habits and 48.5% adequate. **Conclusions.** The period of confinement due to the COVID-19 pandemic in Peru has provoked positive changes, inducing a greater consumption of foods such as oatmeal, vegetables, and vegetable stews. Likewise, changes were found in the frequency of intense and moderate physical activity before and after the pandemic.

**Keywords:** Eating habits; physical activity; Covid-19; university students.